

お子さんと一緒に音読してみてもいいですか

朝夕涼しくなり、街路樹の紅葉もすすみ、いよいよ秋を実感できるようになりました。秋は何をするのも心地がよい気候のため、よく「〇〇の秋」といった言葉が使われますよね。「スポーツの秋」や「芸術の秋」などありますが、本号では、「読書の秋」にちなんで、ほとんどの小学校で宿題に出ている「音読」について、専門家による音読のメリットについて紹介します。



音読は「すべての学力の基礎」になる

1 記憶力がアップする

音読の文章を「目で追う、口に出す、自分の声を耳で聞く」といった一連の行動は、脳の動きを活発にしてくれます。音読をすると脳内に新しい神経ネットワークが作られ、記憶力の向上につながります。わずか1～2分間の音読でも記憶力がアップする効果がみられます。

2 コミュニケーション能力がアップする

音読をすることで、語彙力や文章の表現力がアップし、日常会話の中で音読した言葉が出てくるようになります。毎日音読していると確実に滑舌が良くなり、相手に聞き取りやすい声でスムーズに会話できるようになれば、人とコミュニケーションをとるのが楽しくなります。

3 ストレス軽減の効果がある

音読により脳が刺激されると、脳内物質の「セロトニン」が分泌されます。この物質は「安心のホルモン」とも呼ばれ、心のバランスを整える作用があります。音読をすることで、気分がリラックスし、ストレスの軽減が期待でき、感情のコントロールが可能になります。



お子さんの音読をそばで聞いて、上手に読めるようになったことやがんばったことなどをたくさんほめてください。そして、「大人の音読」も脳の働きに大変効果がありますので、ぜひお子さんと一緒に音読することをおすすめします。親子のコミュニケーションにもつながるよい機会になりますよ！